

Notas para un achegamento á musicoterapia

MARÍA SELVA LODEIRO KELLY

Licenciada en Psicoloxía, Psicoterapeuta e Musicoterapeuta. Coordinadora e docente do Mestrado de Musicoterapia do Instituto Superior de Estudos Psicolóxicos (ISEP). Vicepresidenta da Asociación Valenciana de Musicoterapia (AVMT).

Gustárame antes de máis nada agradecerlle á organización o feito de me convidar a estas xornadas e poder compartir este espazo en que se propicia a comunicación e a reflexión ao redor de temas que considero, sen dúbida ningunha, importantes, tales como a lingua, os seus usos e a súa importancia nas relacións humanas. O meu obxectivo neste sentido é o de realizar unha contribución, aínda que non sexa desde a sensibilización das persoas asistentes, que propicie o coñecemento da musicoterapia como unha disciplina científica, capaz de abrir canles de comunicación e implicar os seus diferentes axentes desde a súa propia identidade, a súa propia historia e o seu propio sentir.

Dado que a miña colaboración nas xornadas se realizou a partir dos obradoiros prácticos, este relatorio pretende comentar os aspectos que se abordaron durante a presentación da disciplina, ben como os elementos que se puxeron de manifesto na realización das diferentes actividades. Así, o primeiro obradoiro estivo centrado na improvisación vogal e na percusión corporal, mentres que o segundo consistiu nunha experiencia de escoita activa, con evocación de imaxes e sensacións a través do son.

Un pouco de historia

Para chegarmos ao coñecemento profundo da musicoterapia cómpre partir das súas raíces, as cales imos atopar no estudo da historia desde os tempos primitivos. A música estivo sempre dotada de poderes omnipotentes de suxestión e, desde sempre, homes e mulleres consideraron o son como unha forza elemental cósmica que existía nos

comezos do mundo e que, posteriormente, foi adquirindo forma e organización. É así como os pobos persas e hindús concibían a creación do universo a partir dun son inicial que, ao emerxer do abismo, primeiro se facía luz e aos poucos se transformaba en materia, aínda que tal materialidade nunca sería completa, pois conserva parte da substancia sonora da cal foi creada. É o que explicaría en certa medida que cada ser humano teña un son propio e, por tanto, unha voz característica. De feito, en Exipto críase que o deus Thot creara o mundo unicamente coa súa voz, de tal xeito que da súa boca e dos sons que producía naceron outros catro deuses dotados de igual poder, os cales poboaron e organizaron o mundo.

Os primeiros escritos que fan referencia á influencia da música sobre o corpo humano, son uns papiros exipcios descubertos por Petrie no ano 1899 no lugar de Kahum. Están datados por volta do ano 1500 a.C. e neles descríbese o uso da música para encantamentos e ritos de fertilidade. Así, a partir de diversos estudos antropolóxicos temos coñecemento de que en certas tribos feiticeiros e feiticeiras utilizaban o son de forma exorcística, explicaban os fenómenos naturais en termos de maxia e dotaban o son dunha orixe sobrenatural. Neste escenario, a voz dos espíritos manifestábase a través das frautas, os tambores ou o bramido dun touro, as mulleres e os homes sentíanse identificados co seu medio e imitaban os sons que oían, quer de forma vogal, quer instrumental. A partir deste intre, poderemos observar e seguir a través da historia todo o percorrido que vai desde a simple imitación de sons até a súa organización e transformación en linguaxe simbólica, mediante o cal se poderán expresar emocións, ideas, medos... Mais esta nova linguaxe, chamada música, non se desprenderá da súa orixe sobrenatural e así veremos como en todas as civilizacións coñecidas será concibida como un produto divino, até chegar aos nosos días e permanecer a idea de que hai nela algo misterioso e sobrenatural...

De detérmonos nos procesos curativos nos cales intervéñ a música, podemos dicir que en diferentes momentos se relacionaron coa maxia, a relixión e o pensamento racional, polo que o sandador ou sandadora que empregou a música con ese fin foi respectivamente mago/maga, sacerdote/sacerdotisa ou médico/médica. Todos estes sandadores establecerán unha relación diferente con quen lles consultar e o uso que farán da música mudará de acordo co concepto que tiveren da doenza, o seu tratamento, as súas crenzas e en maior grao do seu dominio musical. Se a enfermidade se debe a causas máxicas, require curas máxicas; é dicir, do mesmo xeito que un espírito aloxado no corpo dunha persoa só se podía expulsar con maxia, a música, os cantos, as danzas non ían dirixidas á persoa en si, senón ao espírito que perseguían e librar a persoa doente do seu mal. Ora ben, o concepto de enfermidade foi mudando e chegouse a pensar que estaba vinculada a un castigo divino, a unha falta ou pecado cometido

cuxa curación consistiría en descubrir esa falta ou pecado e aplacar o castigo con ofrendas, súplicas e dádivas. Nestes casos a música empregábase para purificar tanto o corpo como o espírito.

Será coa civilización grega cando o uso da música cambia radicalmente ao xurdir a idea de saúde e enfermidade vinculada ao filosófico e ao ético, ao racional e ao científico, o que a afasta cada vez máis da maxia e da relixión. Os estudos filosóficos abordaron a música canto parte integrante da vida e afondaron sobre os seus efectos en corpo e mente até tiraren varias conclusións acerca do seu valor terapéutico. Así, atopamos en textos gregos varias referencias ao potente efecto da frauta sobre as emocións, e tanto Aristóteles como Platón aconsellábana para combater o insomnio ou para mellorar a dixestión. Sexa como for, os gregos empregaron a música dun xeito razoable e lóxico, e incrementaron notablemente a súa aplicación para previr e curar as enfermidades físicas e mentais. De feito, os dous insignes filósofos xa mencionados poderían ser os precursores da musicoterapia: Aristóteles por lle conceder á música un valor curativo ante emocións incontrolables e atribuírlle un efecto beneficioso para a catarse emocional; Platón por receitar a música e as danzas para os terrores e as angustias fóbicas. Máis adiante, cando homes e mulleres tomen conciencia da súa condición persoal e procuren novos xeitos de expresión, atoparán na música un apoio espiritual, ao descubriren o poder que ten sobre as emocións e a posibilidade de a empregaren para contrarrestar a dor e aliviar a ansiedade.

Xa a comezos do século XX é cando podemos falar dun estudo científico da musicoterapia. As achegas de Dalcroze verbo do ritmo e a súa conceptualización abriron as portas á terapia musical e racharon co esquema rixido da escolástica musical, de modo que permitiron o descubrimento e o contacto directo cos ritmos do ser humano, único punto de partida para a comunicación co outro. Os seus discípulos foron pioneiros na terapia educativa rítmica, dirixida a nenos e nenas con minusvalías. Á súa vez nos Estados Unidos, logo da primeira guerra mundial, os hospitais de veteranos comezan a contratar músicos profesionais para lles brindaren «axuda musical», dado que os períodos de hospitalización eran prolongados. Preparábase, deste xeito, o camiño para que a musicoterapia se constituíse como unha disciplina científica, xa que os resultados destas experiencias foron moi positivas e atraeron, daquela, o interese dos profesionais da medicina. Constatábase non soamente un cambio no estado de ánimo dos pacientes, senón que ademais a súa recuperación física era máis rápida e eles mesmos comezaban a participar en calidade de axentes de axuda para co resto de pacientes.

Ao pouco tempo viuse que non era soamente a música a que motivaba e «cambiaba» aquelas persoas; o máis importante era a relación que se establecía con quen traía esa

música e comprendeese, cada vez máis, a necesidade dun adestramento específico para facer do músico un terapeuta. É así como xorden, engorde e a partir de 1950, asociacións de musicoterapia que congregan os diferentes profesionais que traballan na área e cuxo primeiro obxectivo pasaba pola creación de cursos de formación para profesionais da música, da pedagogía e da medicina interesados nesta disciplina. Encétase, así, un camiño que os levará a crearen diferentes modelos de abordaxe, en función das investigacións realizadas e a partir das diferentes prácticas con determinados colectivos.

Mais... que é exactamente a musicoterapia?

Até agora referímonos ás orixes da música como recurso terapéutico e a como, dalgún xeito, a musicoterapia se constitúe en disciplina desde dous ámbitos principais: a educación e a medicina. É así que ao longo de todos estes anos de desenvolvemento xurdiron moitas definicións que ían respondendo á necesidade de conceptualizar as prácticas levadas a cabo en diferentes momentos e en diferentes países, mais como queira que se impuña un consenso de ámbito mundial, que permitise construír unha definición con que abranguer os diferentes métodos de traballo e os diferentes colectivos cos cales se traballa en musicoterapia, foi no Congreso Mundial de Musicoterapia de 1996 cando se aceptou a seguinte definición oficial:

A musicoterapia é o uso da música e/ou dos elementos musicais (son, ritmo, melodía, harmonía) por un musicoterapeuta cualificado cun paciente ou grupo de pacientes, para facilitar e promover a comunicación, a interrelación, a aprendizaxe, a mobilización, a expresión, a organización e outros obxectivos terapéuticos relevantes, co obxectivo de atender necesidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

A musicoterapia apunta a desenvolver potenciais e/ou restablecer funcións do individuo para que este poida emprender unha mellor integración intrapersonal e interpersoal e, en consecuencia, alcanzar unha mellor calidade de vida, a través da prevención, a rehabilitación ou o tratamento.

Podemos dicir, daquela, dun xeito máis simple que a musicoterapia emprega a música e os elementos sonoros como recurso específico, no marco da atención, a axuda ou o tratamento que se lle brinda a unha persoa ou grupo de persoas.

Con todo, a esta altura deste relatorio quen estiver a ler estas liñas preguntárase: Mais, que é o que facemos os/as musicoterapeutas? Pois ben, unha posible resposta sería a seguinte:

Utilizarmos a música e as actividades musicais para facilitar procesos terapéuticos e, de xeito máis específico, establecemos ou restablecemos a comunicación utilizando a música.

Esta técnica apóiase nun saber musical e psicolóxico que provoca que a música se experimente como unha linguaxe que permite estimular e/ou reeducar determinadas áreas tales como desordes espazo-temporais, trastornos do pensamento, trastornos da afectividade e trastornos da interacción social.

Visto o que, a posible seguinte pregunta que podería xurdir no lector ou lectora tería a ver co como. Pois ben, procuramos «o xeito de existir» de cada persoa segundo as súas circunstancias vitais e ambientais, e potenciamos a expresión mediante o uso de instrumentos sonoro-musicais, do corpo, da voz e de todo aquilo que nos permita establecer un contacto. Nótese que a música permite a toma de conciencia de si e do espazo que nos rodea, e posibilita a expresión, sen perder de vista que as persoas nos relacionamos coa música –ou co sonoro– do mesmo xeito que nos relacionamos co mundo...

Se así for, a musicoterapia como corpo de coñecemento é un híbrido entre dous campos básicos: a música e a terapia. Da combinación de ambas as disciplinas resulta que é a un tempo arte, ciencia e proceso interpersoal, mentres que canto modalidade de tratamento resulta moi diversa na súa aplicación, obxectivos, métodos e orientacións teóricas.

Dada esta diversidade da práctica clínica, o/a musicoterapeuta convive e interactúa con outros profesionais, nun intento de achegar unha visión diferente das persoas con que traballa e na procura de desenvolver na medida do posible un traballo en equipo. Concretamente, as áreas de intervención en que se fai presente son: a rehabilitación ou axuda para o crecemento persoal, a educación ordinaria e a educación especial, a saúde mental (crianzas, adolescentes, persoas adultas e maiores), os coidados intensivos e paliativos, a prevención en comunidades ou grupos en risco de exclusión social e os centros penais, entre outras.

A modalidade de intervención pode ser tanto individual como familiar ou en grupo, e os/as musicoterapeutas desenvolvemos o noso traballo en diferentes ámbitos tales como clínicas asistenciais, hospitais, centros de día, institucións educativas e outros ámbitos comunitarios. O xeito en que intervimos é esencialmente desde a música e tratamos de implicar as persoas en actividades e experiencias musicais que puideren axudalas ou favorecer o seu desenvolvemento persoal. Por tanto, intervimos de forma

verbal e non verbal, mediante o uso da música e os seus diferentes elementos como o ritmo, a melodía e a harmonía, sen deixar de involucrar tamén o corpo para así comunicar e interactuar coas persoas dun xeito integral.

Isto último é posible grazas ás características do noso recurso principal: a música, entendida dun xeito amplo, como todo aquilo que soa e que ten, polo tanto, unha intención comunicativa. Nótese como primeiro trazo a multidimensionalidade da música canto un elemento transcendente, particularmente mobilizante, cargado de significacións para a maioría dos seres humanos e capaz de producir benestar e pracer. A súa presenza nunca pasa desapercibida polo nivel de mobilización interna e o desexo de apropiación que provoca, o cal permite falar dela desde diferentes dimensións: persoal, grupal, social, cultural e universal. A música é enerxía, por iso move, vigoriza e conmove. Desde o persoal evoca imaxes e sensacións que nos constrúen como persoas. Expresa, dialoga, promove a interacción cos outros e congrega os grupos, aglutínaos e confírelles unha identidade como tales. A música presenta e transmite de xeración en xeración unha identidade cultural e á súa vez é capaz de transcender as fronteiras do tempo e do espazo.

Outra característica que cómpre salientar é a súa universalidade, dado que contén enerxías sonoras básicas de todo o xénero humano e como tales impactan a partir dos ritmos máis primarios, caso dos ritmos biolóxicos. Neste sentido a pegada musical precédenos como persoas e remóntase ás orixes da humanidade, engloba todos os sentidos e permítenos responder a través das diferentes canles sensoriais.

Polo demais, malia que a música posúe unha estrutura, podemos, con variacións mínimas, modificala en función das nosas necesidades. É esta flexibilidade a que permite que os estilos musicais, a instrumentación, os elementos que a compoñen, poidan ser cambiados e provocar, segundo a relación que mediar entre eles, sensacións, imaxes, movementos totalmente distintos. Se así for, a nosa percepción será distinta e a música será axustadora das nosas emocións.

Por último, faremos referencia a unha característica non en van relevante, como é a integración. Na música conviven diferentes elementos harmoniosamente integrados, e esta estrutura lévanos a integrar diferentes aspectos de nós mesmos: corpo-mente, interior-exterior, pracer-dispracer, alegría-tristura... Unha sorte de *continuum* en que ao rematar unha etapa hai a posibilidade de a repetir, de a modificar, de crear outra nova e así mudar o devir das cousas. Permítenos tamén integrar o *fóra* e compoñer a nosa propia sinfonía vital ao compás dos vaivéns relacionais.

Cabo

A través das diferentes actividades prácticas desenvolvidas en ambos os obradoiros, puidemos sensibilizar as persoas asistentes co uso da voz e o corpo como emisoras de sons, como vehículos de comunicación, mediante os cales non soamente interactuar cos demais, senón que o facemos desde a nosa propia esencia sonora en que se poñen de manifesto as nosas emocións, os nosos valores, a nosa identidade, na procura do encontro con outros, da integración nun grupo, sen deixar a un lado a propia esencia individual. Por todo isto, tomamos contacto coas nosas necesidades e as de quen nos rodea, o cal propiciou a empatía, a aceptación das diferenzas e o goce da diversidade. Así mesmo, a actividade de escoita activa permitiu aos asistentes contactaren coas enormes posibilidades que ten a música desde o seu poder para conectaren, de xeito rápido e potente, o sonoro con imaxes, sensacións e percepcións propias.

Repárese en que unha música pódenos levar de xeito case instantáneo a un lugar, a unha situación, mediante a evocación de imaxes, olores, sensacións, lembranzas que están directamente vinculadas coas nosas emocións, con aquilo que somos na actualidade, partindo do que fomos e proxectándonos nun tempo futuro desde unha determinación persoal, que abrangue a nosa identidade e historia de vida, modelada polo sonoro desde antes do noso nacemento.

Para rematar gustárame compartir unha cita de Tchaikovski, que recolle o meu sentir...

A música non é ilusión, senón máis ben revelación.

O seu poder triunfal reside no feito de que nos revela belezaas que non atopamos en ningunha outra parte, e en que a percepción que temos delas non é transitoria, senón unha perpetúa reconciliación coa vida.

Grazas.